اختبر نفسك على الموضوع الخامس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللُّحوم. (   )

٢- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. (   )

٣- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. (   )

٤- إبقاء اللُّحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر فيها. (   )

٥- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام. (   )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

(أ) الماء (ب) الجو البارد (جـ) البكتيريا والعفن (د) الزيت

٢- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاؤها في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

(أ) المطبخ (ب) الثلَّاجة (جـ) أكياس بلاستيكية (د) مكان دافئ

٣- معظم الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلَّاجة.

(أ) يفسد (ب) يقلُّ (جـ) لا يتغيَّر (د) يصبح جيِّدًا

٤- تتغذى البكتيريا والفطريات على ....

(أ) الأملاح (ب) السكريات (جـ) الفيتامينات (د) النشويات

③ يُعتبر جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا:

١- غسل الفواكه والخضراوات والتخلُّص من الفاسد منها.

٢- استخدام لوح تقطيع وسكِّين نظيفَين، وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتيريا.

٣- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيِّدًا.

٤- ربْط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلًا.

٥- مسح المناضد في المطبخ بمعقِّم قبل إعداد الطعام وبعده.

٦- ترك الطعام الذي لم يُستخدم على البوتاجاز أو المنضدة لفترة طويلة.

اختبر نفسك على الموضوع السادس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي صحّي أكثر من الشراب الطبيعي. ( )

٢- يتميَّز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. ( )

٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكَّر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

٤- عندما يُستخدم سكَّر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي، يصبح لونه داكنًا. ( )

٥- يساعد تبريد الشراب إلى درجة حرارة منخفضة في القضاء على البكتيريا. ( )

٦- الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....

(أ) العفن والبكتيريا (ب) الحموضة

(جـ) الماء (د) الغليان

٢- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب هو ....

(أ) جودة السكَّر (ب) عدم خلط السكَّر جيدًا

(جـ) نوع الفاكهة (د) وجود الماء

٣- الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي ....

(أ) الخلط (ب) التعبئة (جـ) التسخين (د) البيع

٤- الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو ....

(أ) الصناعي (ب) الطبيعي (جـ) المُخزَّن (د) المُعلَّب

٥- كمية العناصر الغذائية في الشراب .... قليلة جدًّا.

(أ) الطبيعي (ب) المثلج (جـ) الفاسد (د) الصناعي

③ إذا كان لديك نوعان من الشراب أحدهما شراب طبيعي والآخر شراب صناعي . أيهما تفضِّل ولماذا؟

....

....

....





تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين الخامس والسادس

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

(١) أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(فاسد - غير نظيف - طازجة - صحِّي - باردة)

١- الشراب الطبيعي .... أكثر من الشراب الصناعي.

٢- من المهمّ الإبقاء على بعض الأطعمة .... حتى لا تفسد.

٣- استخدام مكونات .... يحافظ على سلامة الطعام.

٤- إن بدا لون الشراب داكنًا جدًّا أثناء صناعته، هذا يعني أنّ السكّر المُستخدَم ....

٥- ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه ....

(٢) اقرأ وصوِّب ما تحته خط:

١- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكّر. (....................)

٢- معظم الطعام يكون طازجًا إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة. (....................)

٣- يُفضَّل استخدام المكونات المُخزَّنة للحفاظ على سلامة الطعام. (....................)

٤- تنمو البكتيريا والعفن في بيئة باردة. (....................)

٥- يحتوي الشراب الطبيعي على الفاكهة المجففة. (....................)

(٣) اكتب الجُمل الآتية في مكانها المناسب للتمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي:

١- لا يحتوي على الكثير من السكَّر.

٢- يحتوي على المنكِّهات والملوِّنات الصناعية.

٣- يحتوي على الكثير من السكَّر.

٤- يحتوي على الفاكهة الطبيعية.

الشراب الطبيعي	الشراب الصناعي
....	....
....	....

(٤) فكِّر وأجب

١- تشرب آية الكثير من شراب الفاكهة الصناعي. اشرح كيف تقنعها أن تستبدله بالشراب الطبيعي.

....

٢- وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز. بعد مرور يوم، برأيك أي من الأطعمة سوف يفسد؟

....



اختبر نفسك على الموضوع السابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

(١) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ. ( )

٢- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن البوتاجاز شيء غير ضروري. ( )

٣- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )

٤- يُفضَّل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. ( )

٥- أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ، استخدام البوتاجاز بشكل آمن. ( )

(٢) ضع خطًّا تحت الاختيار المناسب واكتب سبب اختيارك:

١- تريد شراء ملاعق، أي نوع تختار؟ (البلاستيكية – السيليكون)

السبب: ....

٢- تريد شراء أوانٍ للمطبخ: (الأواني ذات الطلاء غير اللاصق – الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ).

السبب: ....

٣- تريد مُنى شراء أدوات مطبخ بلاستيكية للطبخ. هل تؤيد مُنى في هذا الشراء؟

السبب: ....

(٣) أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- الأواني .... قد تكون سامة عند خدش الطلاء.

٢- أواني تتميز بأنها خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية هي ....

٣- الملاعق .... مرنة ولا تخدش الأواني.

٤- الأدوات المصنوعة من .... يمكن أن تذوب إذا تُركت في إناء ساخن.

(٤) صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ) قد تكون سامّة عند خدش الطلاء.
٢- الأدوات البلاستيكية	(ب) ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
٣- الأواني الاستانلس	(جـ) يمكن أن تذوب في الإناء الساخن.
٤- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(د) يُفضَّل شراء المصنوعة من السيليكون.
٥- الملاعق	(هـ) خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

نتعلَّم من خلال التطبيق

• اقرأ وصفة إعداد عصير الليمون ثمَّ أكمل الجدول:

١- غسل اللَّيمون جيِّدًا وتقطيعه.

٢- وضع اللَّيمون في الخلاط مع الماء والقليل من السكَّر.

٣- خلط المزيج بشكل جيِّد ثمَّ تصفيته داخل وعاء كبير.

٤- يُمكن إضافة النعناع أو العسل كنكهة إضافية.

٥- سكب العصير في كوب التقديم.

المكوِّنات	المعدَّات	النكهات المضافة
....	....	....
....	....	....
....	....	....

اختبر نفسك على الموضوع الثامن

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام إرشادات إعداد الطعام الصحّي:

١- الإفراط في طهي الخضراوات. ( )

٢- غسل اليدين جيِّدًا ومسح كل الأسطح. ( )

٣- تجنُّب قلي الأطعمة بالزيت. ( )

٤- عدم خبز أو شوي الطعام. ( )

٢ فكّر وأجب:

١- في رأيك، كيف يمكن تقديم الطعام بطريقة جيدة؟

....

٢- لماذا يُعتبَر القلي طريقة غير صحّية لطهي الطعام؟

....

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين السابع والثامن

تُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ اقرأ وصوِّب ما تحته خط:

١- أحد قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ، إشعال عود الكبريت **بالقُرب من** البوتاجاز. (..............................)

٢- يكون الطعام دهنيًا وغير صحِّي عند **شويه**. (..............................)

٣- عند الإفراط في طهي الخضراوات **تزداد** العناصر الغذائية فيها. (..............................)

٤- المقلاة المصنوعة من **الخشب** لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية. (..............................)

٥- الأدوات البلاستيكية **مفيدة** للبيئة. (..............................)

٢ اقرأ ثم اكتب اسم أداة الطهي المناسبة أمام كل عبارة:

١- أداة قد تكون سامَّة عند خدش الطلاء. (..............................)

٢- أداة لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية. (..............................)

٣- أدوات يمكن أن تذوب إذا تم تركها في إناء ساخن. (..............................)

٣ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتَّب ومنظَّم. (   )

٢- الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمَّة في إعداد طعام صحِّي. (   )

٣- الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوِم للصدأ لا تجمع البكتيريا ولا تمتصُّ الروائح. (   )

٤- تتميز الأواني ذات الطلاء غير اللَّاصق بعدم التصاق الطعام بها. (   )

٥- يجب تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ. (   )

٤ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تتميز الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها ....

(أ) لا تخدش الأواني
(ب) لا تجمع البكتيريا
(جـ) صلبة ومتينة
(د) يلتصق الطعام بها

٢- أحد طرق الطهي غير الصحِّية هي ....

(أ) الشوي
(ب) السلق
(جـ) القلي
(د) الإعداد على البخار



اختبر نفسك على الموضوع التاسع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ صحّح الكلمات التي تحتها خط:

١- يتم تثبيت الرباط الطبي على الجروح باستخدام **المقص**. (..............................)

٢- تقل الآلام الناتجة عن الإجهاد عند استخدام **الكريم المطهر**. (..............................)

٣- يُستخدم الشاش المعقّم في الإسعافات الأولية لمعالجة **الخدوش الصغيرة**. (..............................)

٤- عند حدوث التواء في الذراع نستخدم **الكمادات الساخنة**. (..............................)

٥- نستطيع علاج لدغات الحشرات باستخدام **كريم مطهر**. (..............................)

٢ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش. (   )

٢- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم. (   )

٣- استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري. (   )

٤- مساعدة الأشخاص المصابة ضرورية في جميع المواقف. (   )

٥- يجب تقييم الوضع أولًا قبل مساعدة شخص تَعرَّض لحادث. (   )

٣ اقرأ الحالات الطارئة الآتية واقترح مواد الإسعافات الأوَّلية التي يمكن أن تستخدمها لمساعدة الشخص في كل حالة:

١- لعب سيف مع مازن في الحديقة وتعثَّر مازن والتوت قدمه وشعر بالألم.

المواد المستخدمة: ....

....

٢- عند لعب سالي بالكرة مع أصدقائها وقعت وجُرحت في قدمها.

المواد المستخدمة: ....

....

٣- تعرَّض شخص ما للدغات البعوض أثناء النوم.

المواد المستخدمة: ....

....

اختبر نفسك على الموضوع العاشر

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. ( )

٢- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادً لحالات الطوارئ. ( )

٣- قد يحدث حريق عند توصيل عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد. ( )

٤- ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

(أ) ماء نقي (ب) بيكربونات الصوديوم (جـ) ماء غير نقي (د) بنزين

٢- عند حدوث تسرُّب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتِّصال برقم ....

(أ) طوارئ الغاز الطبيعي (ب) طوارئ الحريق (جـ) الإسعاف (د) طوارئ الكهرباء

٣- للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكُّد من توفُّر .... في المطبخ.

(أ) زيت (ب) أجهزة كهربائية (جـ) طفَّاية الحريق (د) ملاعق

③ لاحظ الصور ثم اذكُر خطوات الحفاظ على السلامة في كل موقف من المواقف الآتية:

١- الموقف الأول:

....

....

....

....

٢- الموقف الثاني:

....

....

....

....

تدريبات سلاح التلميذ
على الموضوعين التاسع والعاشر

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكريم المطهِّر لمعالجة لدغات الحشرات. ( )

٢- عند التعرُّض لتسرُّب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتَّى إصلاح العطل. ( )

٣- عند انقطاع الكهرباء يجب ألّا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الأطعمة. ( )

٤- يُستخدم الرباط الطبِّي للفِّ الالتواءات وتثبيتها. ( )

٥- انقطاع التيّار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدّي إلى تلف الطعام في الثلّاجة. ( )

٢ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- شريط لاصق جراحي	(أ) لتثبيت الرباط على الجرح
٢- شاش معقّم	(ب) لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح
٣- المقص	(جـ) لمعالجة الجروح المفتوحة
٤- الكمادات الباردة أو الساخنة	(د) لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات

٣ أكمل العبارات الآتية بإجابات مناسبة:

١- يمكن تثبيت الرباط الطبي على الجرح باستخدام ....

٢- لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام عند انقطاع ....

٣- يجب استخدام كريم .... لعلاج لدغات الحشرات.

٤- يجب عليك عدم إضاءة المصابيح الكهربية عند تسرب ....

٥ - عند الإصابة بجرح يجب قطع الملابس بواسطة .... حتى لا تلتصق الملابس بالجرح.

٤ فكّر وأجب:

١- لماذا لا يجب إشعال أيِّ مصباح كهربي في حالة تسرُّب الغاز الطبيعي؟

....

٢- رأيت حريقًا في شقَّة جارك ناتجًا عن تسرب غاز، بأي خدمة طوارئ تتصل؟

....



اختبر نفسك على الموضوع الحادي عشر

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكُّد من غلق أوعية الطلاء بإحكام. ( )

٢- الخطوة الأولى في عملية الطلاء هي وضع مخطَّط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو. ( )

٣- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتِّخاذها عند القيام بمشروع طلاء. ( )

٤- أثناء طلاء الغرفة نحتاج إلى سلَّم، وطلاء للجدران الداخلية فقط. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

(أ) بكرة دهان (ب) مقص (جـ) رباط طبِّي (د) كريم دهان

٢- لتجنُّب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب ....

(أ) تخزين الطلاء في أماكن حارة (ب) تخزين الطلاء في أماكن باردة

(جـ) ارتداء القفازات (د) ترك النوافذ مغلقة

٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

(أ) عمل وجبة غذائية صحِّية (ب) استخدام مواد الإسعافات الأوَّلية

(جـ) الحفاظ على السلامة عند استخدام السلَّم (د) استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات

③ فكِّر وأجب:

١- لماذا من المهمِّ تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة؟

....

....

٢- بما تنصح صديقك الَّذي يخزِّن علب الطلاء في المطبخ.

....

....

٣- ناقش كيف يمكنك أن تحمي نفسك أثناء عملية طلاء غرفة.

....

....



الموضوع الخامس

المحافظة علي سلامة الطعام

لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ؟

• الطعام الآمن للأكل:

- يفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة وحتى إن لم تبدو لنا فاسدة، فقد يكون من الخطير تناولها.

• السبب الرئيسي لفساد الأطعمة:

- البكتيريا والعفن والفطريات كائنات دقيقة تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.

- تتغذى هذه الكائنات الدقيقة على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى، وتنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة.

لهذا من المهم الإبقاء على بعض الأطعمة باردة.

• كيف تفسد الأطعمة:

- يفسد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما تكون درجة حرارة الجو مرتفعة فيسبب الأمراض عند تناوله.

- تفسد الفواكه والخضراوات عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة حيث تبدأ بالتخمر وتصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات الأخرى.

- يفسد معظم الطعام ويتعفن أيضا عند تركه في الثلاجة لفترة طويلة.

• إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام

1- استخدام المكونات الطازجة فقط.

٢ - إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.

٣- غسل الفواكه والخضراوات والتخلص من الفاسد منها.

٤- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفين، وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على كل البكتيريا.

٥- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيدا، أو ارتداء القفازات بعد غسلها جيدا.

٦- ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلا.

٧- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده.

٨- وضع الطعام الذي لم يستخدم في الثلاجة، وعدم تركه على البوتاجاز أو المنضدة.



الموضوع السادس

الشراب الطبيعي و الشراب الصناعي

التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي:

الشراب الطبيعي:

- مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.
- الفائدة الغذائية: غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأنه يحتوي على الفاكهة.

الشراب الصناعي:

- يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية.
- يحتوي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.
- الفائدة الغذائية: يزود الجسم بالطاقة لأنه يتكون من الماء والسكر، ولكن كمية العناصر الغذائية المتوافرة فيه قليلة جدا.
- يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مركز بخلطه مع الماء.
- الشراب الطبيعي صحي أكثر من الشراب الصناعي.

طريقة إعداد الشراب وحفظه:

١- يتم تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة مما يساعد على القضاء على البكتيريا.

٢- يتم إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من العفن والبكتيريا، حتى تدوم الزجاجات لوقت أطول من دون أن تفسد.

المشكلات التي تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها:

المشكلة :

بدأ لون الشراب داكنا جدا، ما يعني أن السكر المستخدم في صناعته غير نظيف

الحل:

- استخدم نوعاً من أنواع السكر النظيف.

المشكلة :

ظهور طبقتين منفصلتين، (طبقة صافية وطبقة عكرة)، لأن السكر لم يخلط بالشكل الصحيح.

الحل :

- إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه.



مادة المهارات المهنية

تدريبات علي الموضوع الرابع و الخامس و السادس

١) اكتب كلمة (صحي) أو (غير صحي) أمام الأطعمة والمشروبات الآتية:

١ - مشروب حمص الشام. ( )

٢ - البطاطس المقلية.( )

٣ - الدجاج المشوية. ( )

٤ - اللحوم المصنعة. ( )

٢) ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (غلط) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية. ( )

٢ - عند الشعور بالجوع بين الوجبات، من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل: الحلوى والمشروبات الغازية. ( )

٣ - غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة. ( )

٤ - تناول البليلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي. ( )

٥ - يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم. ( )

٦ - غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. ( )

٧- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. ( )

٨- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام. ( )

٩- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام. ( )

١٠- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي. ( )

١١- يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. ( )

١٢- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

١٣- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكناً. ( )

٣) أكمل ما يلي:

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس .... ليكون طعاماً صحياً.

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و .... و ....

٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات ....

٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة و .... ليكون طعامك صحياً.



٥ - يحتوي الترمس علي .... وهي مهمة لأجسامنا.

٦- تحتوي الذرة المشوية على الألياف و .... و ....

٤) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١ - السبب الرئيسي في فساد الطعام هو:(الماء -الجو البارد - الزيت - البكتيريا والعفن)

٢- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاؤها في ....إلى أن يحين وقت استخدامها.

(المطبخ - الثلاجة - أكياس بلاستيكية -مكان دافئ)

٣- معظم الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

(يتعفن - يقل - لا يتغير - يصبح جيدا)

٤- يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من:

(العفن والبكتيريا - الحموضة - الماء - الغليان)

٥- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو :

(جودة السكر - عدم خلط السكر بشكل جيد - نوع الفاكهة -وجود الماء)

٦- الخطوة الأولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي :

(فصل الفاكهة عن السكر - تعبئة الشراب - تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة -بيع الشراب في المحلات)

مادة المهارات المهنية

المحور الثالث :

حل تدريبات الموضوع الرابع و الخامس و السادس

١) اكتب كلمة (صحي) أو (غير صحي) أمام الأطعمة والمشروبات الآتية:

١ - مشروب حمص الشام. (صحي)

٢ - البطاطس المقلية.(غير صحي)

٣ - الدجاج المشوية. (صحي)

٤ - اللحوم المصنعة.(غير صحي)

٢) ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (غلط) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - يعتبر الترمس من الوجبات السريعة الصحية. (√)

٢ - عند الشعور بالجوع بين الوجبات، من الصحي تناول الوجبات السريعة مثل: الحلوى والمشروبات الغازية. (×)

٣ - غالبا ما تكون نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف في الوجبات السريعة منخفضة. (√)

٤ - تناول البليلة مع الكثير من السكر والسمن كوجبة سريعة أمر صحي. (×)

٥ - يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم. (√)

٦ - غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. (√)

٧- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. (×)

٨- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام. (×)

٩- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام. (√)

١٠- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي. (×)

١١- يتميز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. (√)

١٢- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي. (√)

١٣- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكناً. (√)

٣) أكمل ما يلي:

١- يجب تناول البطاطس المشوية بدلا من البطاطس المقلية ليكون طعاماً صحياً.

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من السكريات و الدهون و الاملاح

٣- يجب تناول عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية



٤- يمكن تناول وجبات خفيفة مثل البليلة وحمص الشام ليكون طعامك صحياً.

٥ - يحتوي الترمس علي البروتينات وهي مهمة لأجسامنا.

٦- تحتوي الذرة المشوية على الألياف و الفيتامينات و المعادن

٤) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١ - السبب الرئيسي في فساد الطعام هو:

(الماء -الجو البارد - الزيت - البكتيريا والعفن)

٢- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاؤها في..........إلى أن يحين وقت استخدامها.

(المطبخ - الثلاجة - أكياس بلاستيكية -مكان دافئ)

٣- معظم الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.

(يتعفن - يقل - لا يتغير - يصبح جيدا)

٤- يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من:

(العفن والبكتيريا - الحموضة - الماء - الغليان)

٥- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو :

(جودة السكر - عدم خلط السكر بشكل جيد - نوع الفاكهة -وجود الماء)

٦- الخطوة الأولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي :

(فصل الفاكهة عن السكر - تعبئة الشراب - تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعة - بيع الشراب في المحلات)



الموضوع السابع: السلامة في المطبخ

كيفية الحفاظ على السلامة في المطبخ

١- استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص.

٢- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.

٣- توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز.

٤- تقطيع الطعام بعيداً عن اليد.

٥- عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.

أدوات الطهي:

١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم

مميزاتها: مطلية بألوان مختلفة من الخارج وسعرها زهيد (رخيص).

عيوبها: قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلى درجات حرارة عالية، وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.

٢- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق

مميزاتها: تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام بها فلا يحترق الطعام بسرعة ويسهل تنظيفها.

عيوبها: قد تكون سامة عند خدش الطلاء الطلاء غير اللاصق.

٣- الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الاستانلس)

-صلبة ومتينة.

- تدوم لفترة طويلة جدا.

-خفيفة الوزن.

- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية التي تحتوي على ليمون.

يمكن استخدامها لإعداد صلصات الطماطم والأطباق التي تحتوي على الليمون من دون أن تتسرب أي مواد كيميائية إلى الطعام فتفسده باكتسابه طعماً معدنيًا.

٤- الأدوات البلاستيكية

يجب تجنب شرائها فمن الممكن أن تذوب إذا تُركت في إناء ساخن، كما أنها تضر بالبيئة.

٥- الملاعق

- يفضل شراء النوع المصنوع من:

1- الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.

٢- السيليكون، لأنه مرن وغير لاصق، فلا يخدش الأواني.



الموضوع الثامن:اعداد الطعام والشراب الصحي

صحي ولذيذ:

لإعداد طعام صحي وشهي يجب اتباع الخطوات الآتية:

١- النظافة الصحية

- غسل اليدين جيداً ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل البدء في الطهي.

-غسل كل من الفاكهة، والخضراوات، والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدما المياه النظيفة الجارية، ووضعها في أوعية منفصلة.

٢- الإعداد

- التحقق من الوصفة المراد إعدادها للتأكد من توافر كل المكونات التي تحتاج إليها.

- يمكنك الاستعانة بشخص بالغ أو كتب الطبخ عند إعداد طبق من مكونات لم تستخدمها من قبل.

- التحقق من كميات المكونات المطلوبة.

- استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.

٣- طرق الطهي

- تجنب قلي الأطعمة بالزيت لأن القلي يجعل الطعام دهنياً وغير صحي.

- تعتبر كل من عملية الخبز، أو الشوي، أو التحمير في الفرن طرفا رائعة لطهي اللحوم.

- يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدًا.

- عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها لذلك يجب سلق الخضراوات أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط.

٤- طريقة التقديم

- وضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.

- إضافة الزينة إلى الطبق، مثل: شرائح من الليمون، أو الفلفل الحار، أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق.

الموضوع التاسع: الإسعافات الأولية و السلامة

الإسعافات الأولية هي المساعدة المبدئية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مضاعفات.

استخدام الإسعافات الأولية:

كريم لعلاج اللدغات: يوضع على لدغات الحشرات لمعالجتها.

الرباط الطبي (الضمادة الضاغطة): للف الالتواءات وتثبيتها، مثل حمالة الذراع.

الضمادات اللاصقة: لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.

شريط لاصق جراحي: لتثبيت الرباط على الجرح.

الكمادات الباردة أو الساخنة: لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات.

كريم مطهر: لتطهير الحروق والجروح والخدوش.

المقص: لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

شاش معقم: لمعالجة الجروح المفتوحة.

- هناك بعض المواقف التي قد يكون من غير الأمن أن نساعد خلالها شخصاً مصاباً, مثل:

١ - حالات الحروق والكسور الخطيرة.
2 - الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير.

لاحظ الحالات الطارئة الآتية وكيفية التصرف فيها:

١ - ذهبت ياسمين إلى الحديقة لتركب الدراجة مع أصدقائها ثم سقطت عن دراجتها فشعرت بألم في يدها وأصيبت بجرح ينزف في قدمها.

- مواد الإسعافات الأولية المستخدمة:

- الشاش المعقم، والمقص، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم المطهر، والرباط الطبي، والكمادة الباردة.

- الخطوات:

١- قص الشاش ليصبح بالحجم المناسب وضعه على الجرح الذي في القدم لوقف النزيف.

٢- استخدم الشريط اللاصق الجراحي لتثبت الشاش في مكانه.

٣- عندما يتوقف النزيف، ادهن الكريم المطهر لمنع الالتهاب.

٤- ضع كمادة باردة على يد ياسمين لتخفيف الألم والكدمات.



مادة المهارات المهنية

٢- ذهب سليم في نزهة، صرخ فجأة، إذ بنحلة قد لسعته في يده! فاحمرت يده وتورمت وبقيت شوكة النحلة مغروزة فيها.

- مواد الإسعافات الأولية المستخدمة:

الشاش المعقم، والشريط اللاصق الجراحي، والكريم لعلاج لسعة النحلة، والملقط الطبي، والمقص.

-الخطوات:

١- استخدم الملقط الطبي لإزالة شوكة النحلة بعناية،

٢- ضع القليل من كريم علاج اللدغات مكان الإصابة،

٣- فض شاشاً على شكل مربع وضعه فوق اللسعة وثبته باستخدام الشريط اللاصق الجراحي.



مادة المهارات المهنية

تدريبات علي الموضوعات السابع و الثامن و التاسع

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يعد تقطيع الطعام بعيدا عن اليد ضروريا للحفاظ على السلامة في المطبخ. ( )

٢- توجيه مقابض الأواني بعيدا عن البوتاجاز شيء غير ضروري. ( )

٣- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )

٤- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. ( )

٥- من إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن. ( )

٦- عند تقديم الطعام، يفضل وضعه في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم. ( )

٧- الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي. ( )

٨- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح. ( )

٩- من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أن الطعام لا يلتصق بها. ( )

١٠- يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش. ( )

١٠- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- تريد شراء ملاعق، أي نوع تختار؟ (البلاستيكية – السيليكون)

٢- تريد شراء أوانٍ للمطبخ: (الأواني ذات الطلاء غير اللاصق – الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ)

٣- من مميزات الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها

(لا تخدش الأواني - لا تجمع البكتيريا - صلبة ومتينة - يلتصق الطعام بها)

٤- من طرق الطهي غير الصحية (الشوي - السلق - القلي - الإعداد على البخار)

(٣) صحح الكلمات التي تحتها خط:

١- يستخدم المقص في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. (.....................)

٢- يستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات. (.....................)

٣- يستخدم الشاش المعقم في الإسعافات الأولية لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.(.....................)

٤- يستخدم الشريط اللاصق الجراحي للف الالتواءات وتثبيتها، مثل حمالة الذراع (.....................)

حل تدريبات الموضوعات السابع و الثامن و التاسع

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يعد تقطيع الطعام بعيدا عن اليد ضروريا للحفاظ على السلامة في المطبخ. (√)

٢- توجيه مقابض الأواني بعيدا عن البوتاجاز شيء غير ضروري. (×)

٣- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. (√)

٤- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ. (√)

٥- من إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن. (√)

٦- عند تقديم الطعام، يفضل وضعه في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم. (√)

٧- الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي. (√)

٨- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح. (√)

٩- من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أن الطعام لا يلتصق بها. (√)

١٠- يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش. (√)

١٠- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم. (√)

(٢) اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- تريد شراء ملاعق، أي نوع تختار؟ السيليكون

٢- تريد شراء أوانٍ للمطبخ: الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ)

٣- من مميزات الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها لا تخدش الأواني

٤- من طرق الطهي غير الصحية - القلي

(٣) صحح الكلمات التي تحتها خط:

١- يستخدم المقص في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. (شريط لاصق جراحي)

٢- يستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات. (الكمادات الباردة او الساخنة)

٣- يستخدم الشاش المعقم في الإسعافات الأولية لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.(الضمادات اللاصقة)

٤- يستخدم الشريط اللاصق الجراحي للف الالتواءات وتثبيتها، مثل حمالة الذراع (الرباط الطبي)

المحور الثالث :الموضوع العاشر

السلامة في المنزل

كيف نحافظ على السلامة في المنزل ؟

يمكن أن تحدث العديد من المخاطر في المنزل، لذلك من المهم معرفة كيفية التصرف في الحالات والمواقف الآتية:

١) تسرب الغاز الطبيعي

- إذا شممت رائحة غاز ، فهذا يشير إلى تسربه، أو إلى أن مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله.

- خطوات الحفاظ على السلامة:

١- في حال تسرب غاز ، غادر المنزل فورا ولا تضئ أي مصباح كهربي لكي لا تسبب الشرارة المنبعثة منه في اشتعال حريق.

٢- اتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه.

٣- لا تعد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح آمنا ويمكنك العودة.

٢) انقطاع الكهرباء:

- يمكن أن يدوم انقطاع التيار الكهربائي ساعات أو حتى أيام، ما قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة.

- خطوات الحفاظ على السلامة:

١- لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناول الأطعمة الطازجة أولاً.

٢- افصل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس لتجنب حدوث أي ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدة.

٣) الحرائق في المنزل

- تندلع الحرائق غالباً في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأن الدهون أو الزيوت قد تشتعل.

- خطوات الحفاظ على السلامة:

١- أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز.

٢- استخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو فم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.

٣- تأكد دائماً من توفر طفاية الحريق في المطبخ معدة للاستخدام ضدّ السوائل القابلة للاشتعال.

٤- اتصل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

الموضوع الحادي عشر

السلامة في استخدام الطلاء

- اتبع طريقة «خطوة خطوة»:

يتبع النقاشون المحترفون وأي شخص يريد القيام بمشروع طلاء أسلوب «خطوة خطوة» أثناء العمل، ويتضمن هذا الأسلوب:

- وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً.

- التفكير في المعدات التي نحتاجها واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها.

خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان:

١) حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها:

- إحضار كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها مثل: السلم، وطلاء للجدران الداخلية، وفرش طلاء بأحجام مختلفة وبكرة دهان.

٢) حافظ على السلامةفي استخدام السلم:

-التأكد من أن السلم في حالة جيدة، وأن كل درجاته ودعاماته مثبتة جيداً.

- وضع ساقي السلم على سطح مستوٍ لمنع سقوطه.

٣) احم نفسك:

- ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء طلاء الجدران الداخلية.

- حماية العين والأنف واليدين خلال الطلاء بارتداء قفازات العمل المطاطية وقناع الغبار ونظارات الأمان.

٤) خطر اندلاع حريق:

- يجب تخزين الطلاء بعيدا عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجاف بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة.

- التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.



مادة المهارات المهنية

تدريبات علي الموضوع العاشر و الحادي عشر

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت، نستخدم الماء. ( )

٢- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعداداً لحالات الطوارئ. ( )

٣- قد يحدث حريق بسبب إيصال عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد. ( )

٤- ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل. ( )

٥- عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.( )

٦- أول خطوة عند القيام بمشروع طلاء هي وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو.( )

٧- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء.( )

٨- أثناء طلاء الغرفة نحتاج سلم، وطلاء للجدران الداخلية، وفرش طلاء وبكرة دهان.( )

٩- أسس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمنة في العالم. ( )

١٠- ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. ( )

١١- يجب تخزين الطلاء بعيدا عن الأطفال والحيوانات الأليفة.( )

١٢- من خطوات الحماية أثناء عملية الطلاء هي حماية العين والأنف واليدين.( )

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

1- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

(ماء نقي - بيكربونات الصوديوم - ماء غير نقي - بنزين)

٢- عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتصال برقم...............

(طوارئ الغاز الطبيعي- طوارئ الحريق - الإسعاف - طوارئ الكهرباء)

٣ - للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر............... في المطبخ.

(زيت - أجهزة كهربائية - طفاية الحريق - ملاعق)

٤- أي الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء............ (بكرة دهان - مقص - رباط طبي - كريم دهان)

٥- لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب...............

(تخزين الطلاء في أماكن ذات درجات حرارة عالية - تخزين الطلاء في أماكن ذات درجة حرارة منخفضة - ارتداء القفازات - ترك النوافذ مغلقة)



٦- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

(عمل وجبة غذائية صحية - استخدام مواد الإسعافات الأولية- استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات - الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم)

٧- السير مجدي يعقوب .... (جراح للقلب - مهندس - مدرس -محاسب)

٨- من طرق الحماية أثناء عملية الطلاء ....

(ترك النوافذ مفتوحة - غلق النوافذ والأبواب - عدم استخدام سلم - عدم استخدام قفازات)

٩- شارك .... في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.

(أحمد زويل- وصفية نزرين - مجدي يعقوب - طه حسين)

مادة المهارات المهنية

حل تدريبات الموضوع العاشر و الحادي عشر

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

1- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت، نستخدم الماء. (×)

٢- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعداداً لحالات الطوارئ. (×)

٣- قد يحدث حريق بسبب إيصال عدة أجهزة إلكترونية في سلك مشترك واحد. (√)

٤- ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل. (×)

٥- عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.(√)

٦- أول خطوة عند القيام بمشروع طلاء هي وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء أن يبدو.(√)

٧- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء.(×)

٨- أثناء طلاء الغرفة نحتاج سلم، وطلاء للجدران الداخلية، وفرش طلاء وبكرة دهان.(√)

٩- أسس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمنة في العالم. (×)

١٠- ليس من الضروري فتح النوافذ أثناء عملية الطلاء. (×)

١١- يجب تخزين الطلاء بعيدا عن الأطفال والحيوانات الأليفة.(√)

١٢- من خطوات الحماية أثناء عملية الطلاء هي حماية العين والأنف واليدين.(√)

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

1- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام..................

(ماء نقي - بيكربونات الصوديوم - ماء غير نقي - بنزين)

٢- عند حدوث تسرب للغاز الطبيعي في المنزل، علينا الاتصال برقم..................

(طوارئ الغاز الطبيعي- طوارئ الحريق - الإسعاف - طوارئ الكهرباء)

٣ - للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر............... في المطبخ.

(زيت - أجهزة كهربائية - طفاية الحريق - ملاعق)

٤- أي الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء............ (بكرة دهان - مقص - رباط طبي - كريم دهان)

٥- لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب ....

(تخزين الطلاء في أماكن ذات درجات حرارة عالية - تخزين الطلاء في أماكن ذات درجة حرارة منخفضة - ارتداء القفازات - ترك النوافذ مغلقة)



مادة المهارات المهنية

٦- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

(عمل وجبة غذائية صحية - استخدام مواد الإسعافات الأولية- استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات - الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم)

٧- السير مجدي يعقوب .... (جراح للقلب - مهندس - مدرس -محاسب)

٨- من طرق الحماية أثناء عملية الطلاء ....

(ترك النوافذ مفتوحة - غلق النوافذ والأبواب - عدم استخدام سلم - عدم استخدام قفازات)

٩- شارك .... في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.

(أحمد زويل- وصفية نزرين - مجدي يعقوب - طه حسين)

الموضوع الخامس: المحافظة على سلامة الطعام

- **الطعام الآمن للأكل :**

تفسد العديد من الأطعمة إن لم يتم حفظها بطريقة مناسبة حتى إذا كان شكلها الخارجى لا يظهر فسادها فلا يتم تناولها لتجنب خطر الإصابة بالأمراض.

➢ **ملحوظة :**

يجب المحافظة على نظافة المطبخ حتى لا تتسبب فى فساد الأطعمة فبالتالي نكون عرضه للأمراض

- **السبب الرئيسي لفساد الأطعمة :**

- البكتيريا والعفن والفطريات (الكائنات الدقيقة) تعيش في الهواء وعلى الأسطح فى المطبخ وفى الطعام.
- تتغذى البكتريا على السكريات والعناصر الغذائية الأخرى، وتنمو البكتريا فى ظروف بيئية دافئة ورطبة. لذلك من المهم إبقاء الأطعمة في مكان بارد.

- **أسباب أخرى لفساد الطعام :**

- **اللحوم**: يفسد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعه وخصوصا عندما يكون الجو حار فيسبب الأمراض عند تناوله.
- **الفواكه والخضروات**: تفسد عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة تتخمر وتصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة ،وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات.

- **إرشادات ونصائح للمحافظة على سلامة الطعام :**

١. إستخدام المكونات الغذائية الطازجة فقط.
٢. إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثلاجة إلى أن نستخدمها.
٣. غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها.
٤. إستخدام لوح تقطيع وسكين نظيفات ، وغسلها بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتريا.
٥. غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفه بالماء جيداً .
٦. ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلاً.
٧. مسح المناضد فى المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده.
٨. وضع الطعام الذى لم يستخدم في الثلاجة وعدم تركية على البوتوجاز.

الموضوع السادس : الشراب الطبيعي والشراب الصناعى

- **الفرق بين الشراب الطبيعى والشراب الصناعى.**

١) **الشراب الطبيعى:** هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي.

قيمته الغذائية : غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأنه يحتوى على الفاكهة

- صحى أكثر من الشراب الصناعى.

٢) **الشراب الصناعى** :يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الصناعية أو الطبيعية. يحتوى على نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي.

قيمته الغذائية : يزود الجسم بالطاقة لأنه يتكون من الماء والسكر ولكن كمية العناصر الغذائية قليلة جداً.

- **طريقة إعداد الشراب وحفظه :**

١. يتم تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة، ويساعد ذلك في القضاء على البكتيريا .
٢. يتم إضافة مواد حافظة لحماية الشراب من العفن والبكتيريا لوقت أطول من دون أن تفسد.

- **المشكلات التى تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها :**

١. لون الشراب داكناً: استخدام نوع سكر نظيف.
٢. ظهور طبقتين منفصلتين (صافية، وعكرة): نتيجة عدم خلط السكر بالشكل الصحيح لذلك يجب إضافة السكر إلى السائل عندما يكون ساخناً ليسهل خلطه.

الموضوع السابع : السلامة في المطبخ

- **كيفية الحفاظ على السلامة فى المطبخ:**

١. إستخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص.

٢. حمل السكين بعيداً عن اليد عند تقطيع الطعام به.

٣. عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.

٤. إشعال عود الكويت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.

٥. توجيه مقابض الأوانى بعيداً عن طرف البوتاجاز .

- **الأدوات المستخدمة فى الطهى ومميزاتها وعيوبها :**

١) **الأوانى المصنوعة من الألومنيوم:**

مميزاتها: مطلية بألوان مختلفة من الخارج . سعرها زهيد (رخيصة).

عيوبها: قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض للحرارة المرتفعة وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.

٢) **الأوانى ذات الطلاء غير اللاصق (التيفال) :**

مميزاتها: تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام بها ، ولا يحترق ويسهل تنظيفها .

عيوبها: قد تكون سامة عند خدش الطلاء . (غالية الثمن)

٣) **الأوانى المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستانلس) :**

مميزاتها :

- صلبة ومتينه .
- تدوم لفترة طويلة
- خفيفة الوزن.
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
- يمكن إستخدامها لإعداد الصلصات والأطباق التي تحتوي على الليمون من دون أن تتسرب أي مواد منها إلى الطعام.

٤) **الأدوات البلاستيكية :**

يجب تجنب شرائها، فمن الممكن أن تذوب إذا تركت في إناء ساحن ، وتضر بالبيئة.

٥) **الملاعق :**

- يفضل شراء النوع المصنوع من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لا تجمع البكتريا ولا تمتص الروائح.
- ويفضل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون لأنه مرن وغير لاصق ، فلا يخدش الأوانى المطلية.

الموضوع الثامن : إعداد الطعام والشراب الصحى

- **الخطوات التي يجب إتباعها عند إعداد طعام صحى وشهى :**

١) **النظافة الصحية :**

- غسل اليدين جيداً ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل البدء فى الطهى.
- غسل كل من الفاكهة والخضروات ، والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدماً المياه النظيفة ووضعها فى أوعية منفصلة.

٢) **إعداد مكونات الطعام:**

- التحقق من الوصفة المراد إعدادها للتأكد من توافر كل المكونات التي تحتاج إليها.
- الاستعانة بشخص بالغ لإعداد الطعام أو كتب الطبخ عند إعداد طبق من مكونات لم تستخدمها من قبل
- التحقق من كميات المكونات المطلوبة .
- إستخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.

٣) **طرق الطهى :**

- تجنب قلى الأطعمة بالزيت لأنها غير صحية.
- إستخدام عملية الخبز أو الشوى أو التحمير في الفرن لأنها صحية .
- يجب طهى اللحوم والدجاج والأسماك جيداً .
- عدم الإفراط في طهي الخضروات لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائية فيها.

٤) **طريقة تقديم الطعام :**

- وضع الطعام فى الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم.
- تزيين الطبق بشرائح من الليمون، الفلفل الحار ، أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق.

الموضوع التاسع : الإسعافات الأولية والسلامة

- **الإسعافات الأولية :**

هي المساعدة المبدئية التى تقدم للإنسان المصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث مضاعفات.

- **محتويات حقيبة الإسعافات الأولية :**

١. **كريم لعلاج اللدغات** : يوضع على لدغات الحشرات لعلاجها.
٢. **كريم مطهر** : لتطهير الحروق والجروح والخدوش.
٣. **الرباط الطبى (الضمادة الضاغطة)**: للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع .
٤. **الضمادة اللاصقة** : لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة.
٥. **شريط لاصق جراحى**: لتثبيت الرباط على الجرح .
٦. **الكمادات الباردة أو الساخنة**: لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد وآلام العضلات والكدمات .
٧. **شاش معقم** : لمعالجة الجروح المفتوحة.
٨. **المقص**: لقطع الشاش أو الملابس لعدم ملامسة الجروح.

❖ **بعض المواقف التى تحدث لشخص مصاب ولا يصلح أن تساعده بالإسعافات الأولية :**

- حالات الحروف والكسور الخطيرة.
- الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير .

❖ **الخطوات الواجب إتباعها عند مساعدة شخص تعرض لحادث أو إصابة :**

١. **تقسيم الوضع** : معرفة مدى خطورة الموقف ونوع الإصابة ومدى خطورتها .
٢. **تخطيط** : وضع خطة لمساعدة الشخص المصاب وهل يحتاج الإتصال بالإسعاف (١٢٣)، ووضع قائمة بمواد الإسعافات الأولية للمصاب.
٣. **تطبيق** : إستخدام مواد الإسعافات الأولية لمعالجة جروح المصاب.
٤. **تقيم النتائج**:بعد قيامك بالإسعافات الأولية يجب التحقق من سلامة المصاب وراحته.

الموضوع العاشر : السلامة في المنزل

بعض المخاطر التي تحدث فى المنزل ، وكيفية التصرف فيها :

١) **تسرب الغاز الطبيعى:** عند شم رائحة غاز هنا يعنى أن هناك تسرب غاز .

- **خطوات الحفاظ على السلامة عند تسرب الغاز:**

- غادر المنزل فوراً ولا تضئ أى مصباح كهربى لكى لا تسبب الشرارة المنبعثة منه اشتعال حريق.
- اتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعى (١٢٩) فوراً والابتعاد عن الغاز.
- لا تعد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع آمناً .

٢) **إنقطاع الكهرباء:** يمكن أن يدوم انقطاع التيار الكهربائي ساعات وقد يؤدى إلى تلف الطعام فى الثلاجة.

- **خطوات الحفاظ على السلامة :**

- لا تفتح الثلاجة كى تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها .
- تناول الأطعمة الطازجة أولاً .
- فصل القابس العام للكهرباء لتجنب حدوث أى ضرر عند إندفاع الكهرباء فجأة بشدة.

٣) **الحرائق فى المنزل :** تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهى في المطبخ بسبب إشتعال الزيوت أو الدهون .

- **خطوات الحفاظ على السلامة :**

- أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز .
- استخدم غطاء الحلة لإخماد النار أو سكب بيكربونات الصوديوم عليها.
- لا نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت.
- تأكد من توافر طفاية الحريق فى المطبخ معدة للاستخدام .
- اتصل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تسطيع السيطرة على الحريق.

❖ **المخاطر التي تحتاج إلى إستخدام حالات الطوارئ :**

- تسرب المياه.
- حريق بسبب الأجهزة الكهربائية.
- انكسار زجاج النافذة أثناء العواصف الجوية.
- عطل فى الكهرباء وحدوث ماس كهربائى.

الموضوع الحادي عشر: السلامة فى إستخدام الطلاء

❖ **الأسلوب الذي يتبعه النقاشون فى الطلاء:**

- يتبع النقاشون المحترفون أسلوب خطوة خطوة أثناء العمل.
- يتضمن هذا الأسلوب وضع مخطط لفهم وتحديد لون الطلاء المطلوب.
- التفكير فى المعدات التى نحتاجها وإحتياطات السلامة الواجب اتخاذها.

❖ **خطوات طلاء عرفة بسلامة وأمان :**

١. **حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها:**- إحضار الأدوات والمواد التي كتابها مثل السلم والطلاء والفرش بأحجامها وبكرة دهان.

٢. **حافظ على السلامة فى إستخدام السلم** :- التأكد من أن السلم فى حالة جيدة ، ووضع ساقى السلام على سطح مستوى .

٣. **إحمِ نفسك** : ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء الطلاء ، حماية العين والأنف واليدين أثناء الطلاء وإرتداء قفازات مطاطية وقناع للغبار ونظارات الأمان .

٤. **خطر اندلاع حريق:** يجب تخزين الطلاء بعيداً عن الحرارة ووضعه في مكان بارد وجاف وبعيد عن الأطفال والحيوانات والتأكد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.

المحور الثالث
الدرس الخامس المحافظة على سلامة الطعام

(١) يعتبر جميع ما يلي من طرق المحافظة على سلامة الطعام ما عدا :

١- غسل الفواكه والخضروات والتخلص من الفاسد منها .

٢- استخدام لوح تقطيع وسكين نظيفين ، وغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء على البكتريا

٣- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيداً

٤- ربط الشعر إلى الخلف أو تغطيته إن كان طويلاً

٥- مسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل اعداد الطعام وبعده

٦- ترك الطعام على البوتجاز لفترة طويلة

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....

أ) الماء ب) الجو البارد

ج) البكتيريا والعفن د) الزيت

٢- للمحافظة على سلامة الفواكه يجب إبقاءها في .... إلى ان يحين وقت استخدامها

أ) المطبخ ب) الثلاجة

ج) أكياس بلاستيكية د) مكان دافئ

٣- معظم الطعام قد ....إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة

أ) يتعفن ب) يقل ج) لا يتغير د) يصبح جيداً

٣- ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضروات واللحوم (✓)

٢- غسل اليدين باستمرار باستخدام الماء والصابون ضرو ي للمحافظة على سلامة الطعام (✓)

٣- ليس من الضروري ربط الشعر او تغطيته أثناء تحضير الطعام (X)

٤- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر في سلامة الطعام (X)

٥- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام (✓)

المحور الثالث

الدرس السادس الشراب الطبيعي والشراب الصحي

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- الشراب الصناعي صحي أكثر من الشراب الطبيعي (X)

٢- يعتبر الشراب الطبيعي بأنه غني بالفتيامينات والأملاح المعدنية (✓)

٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عاليه من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي (✓)

٤- عندما يستخدم سكر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي يصبح لونه داكناً (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من ....

أ) العفن والبكتريا ب) الحموضة

ج) الماء د) الغليان

٢- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب الصناعي هو ....

أ) جودة السكر ب) عدم خلط السكر بشكل جيد

ج) نوع الفاكهة د) وجود الماء

٣- الخطوة الأولى في تصنيع الشراب الصناعي للقضاء على البكتيريا هي ....

أ) فصل الفاكهة عن السكر ب) تعبئة الشراب

ج) تسخين الشراب لدرجات حرارة مرتفعه د) بيع الشراب في المحلات

٣- إذا كان لديك نوعان من الشراب احدهما شراب طبيعي والأخر شراب صناعي أيهما تفضل ولماذا ؟

ج) أفضل الشراب الطبيعي لأنه غني بالفتيامينات والأملاح

المحور الثالث مراجعة
على الدرس الخامس والسادس

(١) اكمل العبارات الآتية مستخدماً بنك الكلمات

غير نظيف – طازجة- صحي – باردة – غير صحي

١- الشراب الطبيعي ....اكثر من الشراب الصناعي (صحي)

٢- من المهم الابقاء على بعض الاطعمة .....حتى لا تفسد (باردة)

٣- استخدام مكونات ..... يحافظ على سلامة الطعام (طازجة)

٤- إن بدا لون الشراب داكناً جداً أثناء صناعة هذا يعني ان السكر المستخدم .....(غير نظيف)

٢- اقرأ وصوب ما تحته خط :

١- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة قليلة من السكر (عالية)

٢- معظم الطعام لا يتعفن إذا ترك لفترة طويلة داخل الثلاجة (يتعفن)

٣- اكتب الجمل الاتية في مكانها المناسب للتمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

- لا يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على المنكهات والملونات الصناعية
- يحتوي على الكثير من السكر - يحتوي على الفاكهة الطبيعية

الشراب الطبيعي : - لا يحتوي على الكثير من السكر - ويحتوي على الفاكهة الطبيعية
الشراب الصناعي : - يحتوي على الكثير من السكر

- يحتوي على المنكهات والملونات الصناعية

٤- فكر واجب :

١- تشرب أيه الكثير من شراب الفاكهة الصناعي اشرح كيف تقنعها أن تسبدله بالشراب الطبيعي .

- ج) الشراب الطبيعي اكثر صحياً لانه يحتوي على الفيتامينات والاملاح المعدنية

٢- وضع ماجد بقايا وجبته من الغذاء في الثلاجة ، ووضع مجدي بقايا وجبته على البوتاجاز بعد مرور يوم ، برأيك أي من الاطعمة سوف يفسد .

- ج) طعام مجدي يفسد لأنه خارج الثلاجة .

المحور الثالث

الدرس السابع السلام في المطبخ

١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يعد تقطيع الطعام بعيداً عن اليد ضرورياً للحافظ على السلامة في المطبخ (✓)

٢- توجيه مقابض الاواني بعيداً عن البوتاجاز شيء غير ضروري (x)

٣- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز (✓)

٤- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (✓)

٥- من إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ استخدام البوتاجاز بشكل آمن (✓)

٢- ضع خطا تحت الاختيار المناسب واكتب سبب اختيارك :

١- تريد شراء ملاعق ، أي نوع تختار ؟ (البلاستيكية – السيليكون)

السبب : لأنه مرن وغير لاصق ولا يخدش الطعام

٢- تريد شراء أواني للمطبخ (الأواني ذات الطلاء غير اللاصق – الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ) السبب : لأنها صلبه ومتينه

٣- تريد منى شراء أدوات مطبخ بلاستيكية للطبخ هل تؤيد منى في هذا الشراء ؟ ولماذا؟

السبب لا لأن ادوات البلاستيك قد تذوب إذا كان الماء ساخن وتضر البيئة

٣- صل من العمود (ب) ما يناسبه من العمود (أ)

أ)	ب)
١- المقلاه المصنوعة من الالومنيوم	أ- قد تكون سامة عند خدش الطلاء
٢- الادوات البلاستيكية	ب- ثمنها زهيد وقد تتفاعل مع الاطعمة الحمضية
٣- الأواني الاستانلس	ج- يمكن ان تذوب في الإناء الساخن فتضر بصحتنا
٤- الأواني ذا الطلاء غير اللاصق	د- يفضل شراء المصنوعة من السليكون
٥- الملاعق	هـ- خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية

المحور الثالث

الدرس الثامن إعداد الطعام والشراب الصحي

(١) ضع علامة (/) أمام إرشادات إعداد الطعام الصحي :

١- الإفراط في طهي الخضروات ( )

٢- غسل اليدين جيداً ومسح كل الاسطح (✓)

٣- تجنب قلي الاطعمة بالزيت (✓)

٤- عدم خبز او شوي الطعام ( )

٢- فكر وأجب :

١- في رأيك ، لماذ من المهم إعداد طعام صحي ؟

- ج) ليحافظ على صحتنا

٢- لماذا يعتبر القلي طريقة غير صحية لطهي الطعام ؟

- ج) لأنها تحتوي على الزيوت والدهون

المحور الثالث مراجعة
على الدرس السابع والثامن

(١) اقرأ وصوب ما تحته خط :

١- من قواعد الحفاظ على السلامة في المطبخ إشعال عود الكبريت بالقرب من البوتاجاز

(بعيداً عن البوتاجاز)

٢- شوي الطعام يجعله دهنيا وغير صحي (قلي)

٣- عدم الإفراط في طهي الخضروات يقلل من العناصر الغذائية المتوافرة فيها (الافراط)

٤- المقلاه المصنوعة من الخشب لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية فيمكن استخدامها لطهي الصلصات (الاستانلس)

٢- اقرأ ثم اكتب اسم الاداة المناسبة امام كل عبارة :

١- أداة قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق

(الأواني ذات الطلاء غير اللاصق)

٢- اداة لا تتفاعل مع الاطعمة الحمضية (الاواني المصنوعة من الفولاذ)

٣- أداة يجب تجنب شرائها لأنها يمكن ان تذوب إذا تم تركها في إناء ساخن

(الأداوت أو الأواني البلاستيكية)

٣- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- عند تقديم الطعام ، يفضل وضعه في الطبق بدقة وبشكل مرتب ومنظم (✓)

٢- الطهي الجيد للحوم والدجاج والأسماك خطوة مهمة في إعداد طعام صحي (✓)

٣- يفضل شراء الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لأنها لاتجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح (✓)

٤- من مميزات الأواني ذات الطلاء غير اللاصق ان الطعام لا يلتصق بها (✓)

٤- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- من مميزات الملاعق المصنوعة من السيليكون أنها ....

أ- لا تخدش الأواني ب- لا تجمع البكتريا

ج- صلبة ومتينه د- يلتصق الطعام بها

٢- من طرق الطهي غير الصحية.........

أ- الشوي ب- السلق ج- القلي د- الاعداد على البخار

المحور الثالث

الدرس التاسع الاسعافات الاولية والسلامة

(١) صحح الكلمات التي تحتها خط :

يستخدم المقص في الاسعافات الاولية لتثبيت الرباط على الجرح (شريط اللاصق الطبي)

٢- يستخدم الكريم المطهر في الاسعافات الأولية لتخفيف الالام الناتجه من الاجهاد او الام العضلات (الكمادات الباردة او الساخنه)

٣- يستخدم الشاش المعقم في الاسعافات الاولية لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة

(الضمادات اللاصقة)

٤- يستخدم الشريط اللاصق الجراحي للف الالتواءات وتثبيتها مثل حمالة الذراع

(الرباط الطبي)

٢- اقرأ الحالات الطارئه الاتية واقترح مواد الاسعافات الأولية التي يمكن ان تستخدمها لمساعدة الشخص في كل حالة :

١- لعب سيف مع مازن في الحديقة وتعثر مازن والتوت قدمه وشعر بالالم

المواد المستخدمة : .... رباط طبي

٢- عند لعب مي بالكرة مع اصدقائها وقعت وجرحت في قدمها

المواد المستخدمة : .... الضمادات اللاصقة

٣- تعرض شخص ما للدغات النحل أثناء النزهه

المواد المستخدمة : .... ملقط طبي او ملقاط

٣- ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يستخدم الكريم المطهر لتطهير الجروح والخدوش (✓)

٢- يجب قطع الملابس بالمقص عند التعرض للاصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم (✓)

٣- استخدام الاسعافات الاولية في حالات الحروق الخطيرة امر ضروري (X)

المحور الثالث

الدرس العاشر السلامة في المنزل

(١) ضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- لاخماد الحريق الناتج عن الزيت ، نستخدم الماء (X)

٢- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعداداً لحالات الطوارئ (X)

٣- قد يحدث حريق بسبب ايصال عدة اجهزة الكترونية في سلك مشترك واحد (✓)

٤- ليس من الضروري أن نعرف ما يجب القيام به في حالات الطوارئ في المنزل (X)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- احد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هو استخدام ....

أ- ماء نقي ب- بيكربونات الصوديوم ج- ماء غير نقي د – بنزين

٢- عند حدوث تسرب الغاز الطبيعي في المنزل ، علينا الاتصال برقم ......

أ- طوارئ الغاز الطبيعي ب- طوارئ الحريق ج – الاسعاف د – طوارئ الكهرباء

٣- للحفاظ على السلامة اثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكد من توفر .... في المطبخ

أ- زيت ب- اجهزة كهربائية ج – طفاية الحريق د)ملاعق

المحور الثالث مراجعة
على الدرس التاسع والعاشر

(١) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- يستخدم الكريم المطهر لمعالجة لدغات الحشرات (X)

٢- عند التعرض لتسرب الغاز الطبيعي يجب البقاء في المنزل حتى اصلاح العطل (X)

٣- عند انقطاع الكهرباء يجب ألا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الاطعمة (✓)

٤- يستخدم الرباط الطبي للف الالتواءات وتثبيتها (✓)

٥- انقطاع التيار الكهربائي لمدة طويلة قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة (✓)

٢- صل من العمود (ب) ما يناسب ما في العمود (أ):-

(أ)	(ب)
١- شريط لاصق جراحي	أ- لتثبيت الرباط على الجرح
٢- شاش معقم	ب – لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح
٣- المقص	ج- لمعالجة الجروح المفتوحة
٤- الكمادات الباردة او الساخنه	د- لتخفيف الالام الناتجة عن الاجهاد او الام العضلات

٣- فكر واجب

١- لماذا لا يجب إشعال أي مصباح كهربي في حالة تسرب الغاز الطبيعي ؟

- ج - حتى لا يتسبب في اشعال النيران

٢- رأيت حريقاً في شقة جارك ناتج عن تسرب غاز ، بأي خدمة طوارئ تتصل؟

- ج - اتصل رقم الغاز الطبيعي رقم ١٢٩

٤- اكمل العبارات الاتية باجابات مناسبة: -

١- يستخدم ....جراحي لتثبيت الرباط على الجرح (شريط لاصق)

٢- لا يجب فتح ....حتى نحافظ على برودة الطعام عند انقطاع الكهرباء (الثلاجة)

٣- يجب استخدام كريم .....لعلاج لدغات الحشرات (اللدغات)

٤- يجب ألا .....المصباح الكهربي عند تسرب الغاز الطبيعي (نضئ)

٥- يجب قطع الملابس ب.....عند الاصابة بجرح حتى لا يلتصق الجرح بالملابس (المقص)

المحور الثالث

الدرس الحادي عشر السلامة في استخدام الطلاء

(١) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة(X) امام العبارة الخاطئة

١- عند القيام بمشروع طلاء يجب التاكد من غلق أوعية الطلاء باحكام (✓)

٢- اول خطوة عند القيام بمشروع طلاء هي وضع مخطط لفهم وتحديد كيف نريد للطلاء ان يبدو (✓)

٣- ليس من الضروري التفكير في احتياطات السلامة الواجب اتخاذها عند القيام بمشروع طلاء (X)

٤- اثناء طلاء الغرفة نحتاج سلم ، وطلاء للجدران الداخلية وفرش طلاء وبكرة دهان (✓)

٢- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- أي الادوات نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

أ- بكرة دهان ب- مقص ج – رباط طبي د – كريم دهان

٢- لتجنب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب ....

أ- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجات حرارة عاليه

ب- تخزين الطلاء في اماكن ذات درجة حرارة منخفضة............

ج – ارتداء القفازات د – ترك النوافذ مغلقة

٣- من إرشادات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

أ- عمل وجبة غذائية صحية ب- استخدام مواد الاسعافات الاولية

ج – الحفاظ على السلامة عند استخدام السلم د – استخدام اليد مباشرة دون ارتداء قفازات

٣- فكر واجب :

١-لماذا من المهم تخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة ؟

- ج) حتى لا تندلع حرائق

٢- ناقش كيف يمكنك ان تحمي نفسك اثناء عملية طلاء غرفة ؟

- تكون الغرفة أبوابها ونوافذها مفتوحة للتهوية ونحمي الايد والاعين والانف من خلال قفازات وقناع الوجه ونظارات للعين

٣- بما تنصح صديقك الذي يخزن علب الطلاء في المطبخ ؟

- ج) انصحة لا يخزنها في المطبخ لأنها قد ينتج عنها اندلاع حريق بسبب ارتفاع درجة الحرارة وقد تسبب في الاشتعال .